

Apfel-Zwiebel-Chutney



Südtiroler
Bäuerinnen

Aus unserer Hand



Zutaten:

140 g	Zwiebel, fein gehackt
320 g	Äpfel, geschält und gewürfelt
400 g	Zucker
1 EL	Chiliflocken, getrocknet
100 ml	Apfelessig
1 EL	Olivenöl
1 Prise	Salz

Zubereitung:

1. Die fein gehackten Zwiebel im Olivenöl glasig dünsten und den Zucker einrühren und karamellisieren lassen.



2. Die Apfelwürfel dazu geben und alles ca. 1 Minute anbraten lassen. Dann mit dem Apfelessig löschen und die Prise Salz und die Chiliflocken dazu geben. Alles zusammen ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

3. Das Chutney eventuell würzig abschmecken. Wer mag kann das Apfel-Zwiebel-Chutney auch noch passieren. Heiß in vorbereitete Gläser füllen.

Tipp: Das Chutney passt sehr gut zu gegrilltem Fleisch oder Gemüse und einheimischen reifen Käse.

Variante: schmeckt auch sehr gut pur (ohne Chili) oder man verwendet statt Chili rosa Pfeffer.



Gutes Gelingen wünschen die Referentin für Koch- und Backkurse **Monika Stocker Schwembacher** vom Niederwieshof in Latsch und **Elisabeth Pichler Schroffenegger** vom Buschenschank Hochklaus in Blumau.

Mehr Informationen auf: www.baeuerinnen.it/aus-unserer-hand

Südtiroler Bäuerinnenorganisation

Kanonikus-Michael-Gamper-Straße 5, I-39100 Bozen, Postfach 421,
Tel. 0471 999 460, Fax 0471 999 487, info@baeuerinnen.it, www.baeuerinnen.it



Südtiroler
Bäuerinnenorganisation